

Kath. Kreisbildungswerk
Ebersberg e. V.
wertorientiert . bilden



NETZWERK
TRAUER

PROGRAMM
HERBST / WINTER 2020 / 2021

NETZWERK TRAUER

*„Lange saßen sie dort und hatten es schwer.
Aber sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein
Trost. Leicht war es trotzdem nicht.“*

AUS „RONJA RÄUBERTOCHTER“ VON ASTRID LINDGREN

Der Verlust eines geliebten Menschen, Trennungen und Abschiede können das eigene Leben erschüttern. Viele Erinnerungen bleiben zurück, manches ist zu verschmerzen – ein Weg durch die Trauer ist zu gehen. Die Wege in der Trauer sind oft die schwersten Wege, die ein Mensch gehen muss – da ist es gut, wenn man nicht alleine ist und jemand mitgeht.

Trauer ist so individuell, wie wir Menschen es sind. In diesem Flyer finden Sie deshalb vielfältige Angebote, die Ihnen Raum bieten für Ihre ganz persönliche Trauer und es ermöglichen, sich mit Menschen zu treffen und auszutauschen, die Ähnliches erlebt haben.

Im Netzwerk Trauer im Landkreis Ebersberg vernetzen sich Seelsorge, Liturgie, Beratung und Erwachsenenbildung und so können Trauernde, die Hilfe suchen, hier finden, was sie brauchen.

Wenn Sie Kontakt zum Netzwerk aufnehmen wollen, wenden Sie sich gerne an:

Sabine Hofmann
Katholisches Kreisbildungswerk Ebersberg e.V.
Pfarrer-Bauer-Straße 5
85560 Ebersberg



Telefon 080 92 / 850 79 - 0
E-Mail nwtrauer@kbw-ebersberg.de
www.netzwerktrauer-ebe.de



TRAUERFEIER FÜR „STERNENKINDER“

Auf dem Neuen Friedhof Ebersberg findet halbjährlich eine Trauerfeier für Sternenkinder, also für fehl- und totgeborene Kinder, an der „Gedenk- und Ruhestätte für Sternenkinder“ statt. Hier werden die Sternenkinder der Kreisklinik aus den vergangenen Monaten zur Ruhe gebettet. Eingeladen sind alle, die um ein Sternenkind trauern.

Die Feier wird von der Kreisklinik, der Stadtverwaltung und der Klinikseelsorge gestaltet.

.....
GESTALTUNG Renate Zorn-Traving und
Christoph Diehl (Klinikseelsorge)
.....

TERMIN **Fr, 02.10.2020, 16.00 – 17.00 Uhr**
.....

ORT Ebersberg, Gedenk- und Ruhestätte
für Sternenkinder im Neuen Friedhof,
Wasserburger Str. 2a
.....



KERZENLICHTTAG – WORLDWIDE CANDLE LIGHTING DAY

Mitten in der Hoffnungszeit des Advents wird weltweit an die verstorbenen Kinder und Jugendliche gedacht und eine Kerze für sie angezündet. Angehörige sind eingeladen, an diesem Tag ihrer verstorbenen Kinder, Enkel und Geschwister besonders zu gedenken.

Die Kerze symbolisiert, dass das verstorbene Kind weiter in den Herzen der Menschen leuchtet und dass es nie vergessen wird. Das Licht steht auch für die Hoffnung, dass die Trauer das Leben der Angehörigen nicht immer dunkel bleiben lässt. Die Flammen erinnern nicht nur an die einzelnen verstorbenen Kinder und Jugendliche, sondern geben den Hinterbliebenen auch das Gefühl von Solidarität und Zusammenhalt.

Der Name des „Worldwide Candle Lighting“ kommt von dem weltweiten Anzünden einer Kerze am zweiten Sonntag im Dezember, die für eine Stunde von außen sichtbar in ein Fenster gestellt wird. Durch die Zeitverschiebung wandert das Licht der Kerzen wie ein Band einmal um die ganze Erde. „...that their light may always shine“ („...lasst ihr Licht auf immer scheinen“) ist der Grundgedanke hinter dieser Idee, die sich seit 1996 in vielen Ländern der Welt etabliert hat.

TERMIN

So, 13.12.2020, 19.00 Uhr

DIE KINDER DER KRIEGSKINDER – JETZT BEGREIFE ICH ENDLICH MEINE ELTERN WIE DIE ERLEBNISSE VON KRIEG, HUNGER UND FLUCHT AUCH UNS, DIE KINDER UND ENKEL DER KRIEGSKINDER PRÄGEN

Wir alle leben in einem Geflecht von menschlichen Beziehungen, gegenwärtige, vergangene und auch solche, die lange vor unserer Zeit waren und die wir oft gar nicht kennen. Werte, Vorstellungen und Verhaltensweisen, aber auch Ängste, Schmerz und Leid werden oft nonverbal und auf verborgenen Wegen weitergegeben an die nächste Generation. So erhält die nächste Generation Anteil am Leid der Eltern und Großeltern, ohne dieses Leid oft genau benennen zu können. Da ist vielleicht so eine Schwere in mir, so etwas tief in mir verborgenes Leidvolles und mitunter Schmerzendes und nicht wirklich Greifbares.

Nicht selten zeigen sich Symptome einer traumatischen Belastungsstörung, ohne dass ein eigenes Traumaerleben dahintersteht. Es sind die Erlebnisse der Eltern und Großelterngeneration, deren verdrängte Traumata sich auf die nächsten Generationen auswirken. Neben Hintergrundwissen und Berichten von Menschen, die dieser besonderen Traumaerfahrung nachgegangen sind, sollen auch eigene Erfahrungen mit den Eltern und Großeltern zur Sprache kommen dürfen.

REFERENTIN

Hedwig Geisberg,
Seelsorgerin, Gestalttherapeutin i.R.

TERMIN

Mi, 11.11.2020, 19.00–21.30 Uhr

ORT

Poing, Pfarrheim Ruppert Mayer,
Gebr.-Asam-Str. 2

KOSTEN

6 Euro

ANMELDUNG

09.11.2020, KBW: 080 92 / 850 79 - 0
oder www.kbw-egersberg.de

NEUE ZUVERSICHT SCHÖPFEN – EIN TAG FÜR STERNENELTERN WORKSHOP

In der Schwangerschaft waren Sie guter Hoffnung auf ein neues Leben, für das Sie viele Wünsche und Erwartungen hegten. Und dann kam alles anders und Sie stehen dem Verlust Ihres Kindes mit Schmerz und Trauer gegenüber. Wir laden Sie zu einem Tag des Austausches mit anderen Sterneneltern ein. In diesem Kreis werden Sie als die Eltern wahrgenommen, die Sie durch die Geburt Ihres Kindes geworden sind, auch wenn das für andere oft nicht sichtbar ist. Wir wollen uns an diesem Tag zärtlich und liebevoll an unsere Kinder erinnern und von ihnen erzählen und wir wollen auch die Ängste, möglicherweise Schuldgefühle und vielleicht die Hoffnungen auf eine neue Schwangerschaft zulassen. Der offene Austausch mit anderen Sterneneltern bietet die Möglichkeit, andere Umgangsweisen mit der Trauer kennenzulernen und über Schwierigkeiten des Alltags zu sprechen.

Mit verschiedenen Ritualen und Kreativitätstechniken wollen wir Wege suchen, unsere Erlebnisse nicht zu verdrängen, sondern mit unseren Kindern im Herzen weiterzuleben und der Zukunft wieder mit Zuversicht zu begegnen.

Sie können dieses Seminar einzeln als betroffene Mutter oder betroffener Vater, sowie als Elternpaar buchen.

Beide Referentinnen sind Mütter von lebensfrohen Söhnen und selbst Sternenmütter.

REFERENTINNEN	Helke Grund, Trauerbegleiterin und Daniela Nuber-Fischer, GfG®-Familienbegleiterin
TERMIN	So, 06.12.2020, 09.30 – 17.00 Uhr
ORT	Ebersberg, Haus der Familie, Heinrich-Vogl-Str. 4
KOSTEN	60 Euro zzgl. Mittagessen 110 Euro zzgl. Mittagessen für Elternpaare
ANMELDUNG	bis 01.12.2020, info@kbw-ebersberg.de oder www.kbw-ebersberg.de

*„Wenn du bei Nacht den Himmel anschaust,
wird es Dir sein, als lachten alle Sterne,
weil ich auf einem von ihnen wohne,
weil ich auf einem von ihnen lache.
Du allein wirst Sterne haben, die lachen können.“*

STERNENKIND VOR VIELEN JAHREN – DU BIST NICHT VERGESSEN

EIN TAG FÜR STERNENMÜTTER, DEREN VERLUST 10, 20, 30 ODER MEHR JAHRE ZURÜCKLIEGT WORKSHOP

Das Thema „Frühtod“ erreicht immer mehr Aufmerksamkeit und das zurecht, denn der Tod am Lebensanfang soll kein Tabu bleiben. Vielleicht denken Sie auch noch an Ihr Baby zurück, das Sie vor langer Zeit verloren haben und spüren das Bedürfnis, der Trauer und der Erinnerung jetzt einen Raum geben zu dürfen, den es möglicherweise damals nicht gab.

Dieser Tag richtet sich an alle Sternenmütter, deren Verlust bereits Jahrzehnte zurückliegt und die sich gerne jetzt anschauen möchten, was sie erlebt haben und sich in einer geschützten Runde mit anderen Betroffenen liebevoll an ihr Baby erinnern wollen. Wir gestalten diesen Tag mit einer Mischung aus Bewegung, Körperwahrnehmung und kreativen Methoden aus der systemischen Familientherapie. Der Austausch mit Anderen und eine professionelle Begleitung sind dabei zentrale Elemente, um gestärkt und mit Liebe für unsere Kinder im Herzen weiterzugehen.

REFERENTINNEN	Helke Grund, Trauerbegleiterin und Daniela Nuber-Fischer, GfG®-Familienbegleiterin
TERMIN	So, 17.01.2021, 09.30 – 17.00 Uhr
ORT	Ebersberg, Haus der Familie, Heinrich-Vogl-Str. 4
KOSTEN	60 Euro zzgl. Mittagessen
ANMELDUNG	bis 12.01.2021, info@kbw-ebersberg.de oder www.kbw-ebersberg.de

WORKSHOPS

TAUERZEITRAUM GRUPPENANGEBOT

In einem geschützten Rahmen können Betroffene das aussprechen, was sie bewegt, schmerzt und verzweifeln lässt. In der Gemeinschaft mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, geht es vor allem darum, Verständnis und Solidarität zu erfahren.

Gemeinsam gehen Sie ein Stück Weg, um

- Trost und Ermutigung zu erhalten
- im Austausch mit anderen Entlastung zu erfahren
- wieder Lebensmut zu schöpfen
- Impulse für einen neuen Lebenssinn zu bekommen

TERMINE 2020: 13.10. | 27.10. | 17.11. | 08.12.
2021: 12.01. | 09.02.
jeweils dienstags von 18.00–20.00 Uhr

GESTALTUNG Susanne von Müller,
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Trauerbegleiterin (BVT)

ORT Unterföhring, Zentrum für Ambulante
Hospiz- und Palliativversorgung,
Münchnerstr. 113

KOSTEN 60 Euro für 6 Treffen

**INFORMATIONEN
UND ANMELDUNG** ZAHPV, Tel. 089/613 971 70 oder
www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de

DAUERANGEBOTE



1. SAMSTAG IM MONAT, 10.00–12.00 UHR TRAUERTREFF „LICHTBLICK“

Gemeinsam der Trauer begegnen, sich auszutauschen und sich zu stärken. Auch wenn Sie im Alltag schon wieder ganz gut funktionieren, braucht die Trauer ihren Platz. Wir möchten Ihnen mit diesem offenen Angebot einen Raum bieten, wo sie reden können oder auch nicht, wo Sie Menschen begegnen können, die so wie Sie einen Verlust erlebt haben.

BEGLEITUNG Hospizhelferinnen des
Christophorus Hospizvereins Ebersberg e.V.

TERMINE 2020: 10.10. | 07.11. | 06.12.
2021: 02.01. | 06.02. | 06.03. | 03.04.

ORT 10.10.2020: Ebersberg,
Katholisches Pfarrheim, Baldestr. 18
Den Ort zu den weiteren Terminen bitte
erfragen beim
Christophorus-Hospizverein e.V.

INFORMATION Christophorus- Hospizverein e.V.,
Tel. 080 92 / 256 985

KOSTEN keine – Spenden willkommen



**1. MITTWOCH IM MONAT,
10.00–12.00 UHR ODER 19.00–21.00
TRAUERTREFFPUNKT GRAFING**

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen fühlt man sich oft alleine mit seinen Gedanken und dem Schmerz. In einem geschützten Rahmen dürfen Sie ganz Sie selbst sein und aussprechen, was Sie empfinden und fühlen oder auch einfach nur da sein. Mit Zuhören, Trost, Inspirationen und Ermutigungen sowie mit dem Aufzeigen neuer Wege, bietet die Referentin Ihnen Unterstützung, Ihre Trauer anzunehmen, damit die Bewältigung und Heilung beginnen kann.

BEGLEITUNG	Christina Schweiger, Trauerbegleiterin, Hospizhelferin
TERMINE	2020: 07.10. 04.11. 02.12. 2021: 13.01. 03.02. 03.03. 01.04.
ORT	Grafing, Thomas-Mayr-Str. 4
KOSTEN	keine – Spenden willkommen
ANMELDUNG	Christina Schweiger, Tel. 0171 / 430 93 90 oder christina-maria.schweiger@t-online.de

**1. DONNERSTAG IM MONAT, 18.00–20.00 UHR
TRAUERTREFF IN UNTERFÖHRING**

Dieser Trauertreff richtet sich im Besonderen an berufstätige Trauernde.

Es soll ein Ort sein, an dem Trauer sein darf und Sie mit Ihren Fragen, Zweifeln Hoffnungen und Gefühlen willkommen sind und verstanden werden.

TERMINE	2020: 08.10. 05.11. 03.12. 2021: 07.01. 04.02. 04.03. 01.04.
GESTALTUNG	Susanne von Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trauerbegleiterin (BVT)
ORT	Unterföhring, Zentrum für Ambulante Hospiz- und Palliativversorgung Münchnerstr. 113
KOSTEN	keine – Spenden willkommen
INFORMATION + ANMELDUNG	ZAHPV, Tel. 089 / 613 971 70 oder www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de



**AUSZEITAGE –
MIT „TRAUER ON TOUR“ AUF DEN BERG**
HÜTTENTAGE FÜR TRAUERENDE
ZWISCHEN 40 UND 60 JAHREN

„Der Weg schiebt sich dem Gehenden unter die Füße“
(nach einem Zitat von Martin Walser) und uns in die Höhe.

Haben Sie Lust auf neue Aussichten, Abstand vom Alltag, frische Bergluft, Ruhe, schöne Natur, Berge? Dann kommen Sie doch mit auf die Füße und lassen sich den Weg unterschieben!

Hüttentour mit Wanderungen, Impulsen zum Innehalten und Weitergehen, Zeit zum Weinen und zum Lachen, Zeit für Blicke zurück und nach vorne, Zeit für Gespräche und Ruhe, gemeinsames Essen und unterwegs sein, Zeit für Rituale.

BEGLEITUNG Andrea Scheller,
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
Sylvia Wammetsberger,
Trauerbegleiterin (BVT)

TERMIN Im Jahr 2021 sind wieder Hüttentage
geplant – die Termine bitte erfragen

KOSTEN 200 Euro
zzgl. Kosten für die Hütte und Anfahrt

**INFORMATIONEN
UND ANMELDUNG** Sylvia Wammetsberger,
s.wammetsberger@t-online.de

**AUSZEITAGE –
MIT „TRAUER ON TOUR“ AUF DEN BERG**
TOUREN FÜR TRAUERENDE
ZWISCHEN 40 UND 60 JAHREN

„Der Weg schiebt sich dem Gehenden unter die Füße.“
(nach einem Zitat von Martin Walser)

Sie haben einen lieben Menschen verloren? Sie möchten Menschen mit ähnlichen Erfahrungen treffen? Sie suchen Menschen, die es nachvollziehen können, wenn Sie ambivalent und manchmal etwas schwierig sind? Sie haben Lust auf Natur und Berge? Sie trauen sich eine Tour zwischen 600 und 1.000 Hm und einer Gesamtgehzeit von bis zu 6 Stunden zu? Sie sind etwa zwischen 40 und 60 Jahre alt? Ich lade Sie ein, zusammen auf Tour zu gehen. Im gemeinsamen Unterwegs sein möchte ich mit Ihnen ein paar Lichtblicke und schöne Erlebnisse sammeln.

BEGLEITUNG Sylvia Wammetsberger,
Trauerbegleiterin (BVT)

**TERMINE UND
INFORMATIONEN** [www.trauerbegleitung-wammetsberger.de/
meine-angebote/trauerwandern](http://www.trauerbegleitung-wammetsberger.de/meine-angebote/trauerwandern)

Die Wanderungen finden in Kooperation
mit dem Christophorus Hospiz-Verein
Ebersberg e.V. statt.

GEH AUS MEIN HERZ UND SUCHE FREUD

WANDERN FÜR SENIOREN UND SENIORINNEN 60+

Wenn nichts mehr sein kann, wie es war,
nichts ist, wie du es dir wünschst
und nichts sein wird, wie du es dir erträumt –
ist es an der Zeit, das Vergangene ruhen zu lassen,
um neue Wege zu gehen – gemeinsam.
(nach Nico Bartes)

Wir laden Sie ein, Ihre Wanderschuhe wieder heraus zu holen und für einen Tag dem Alltagsgrau zu entfliehen. In kleiner Gruppe entdecken wir die Schönheiten unserer bayrischen Heimat – von Garmisch bis zum Königssee. Jede Jahreszeit lädt uns ein, das Leben neu zu entdecken. Lassen wir uns überraschen: von der Natur, von kleinen spirituellen Impulsen, von der Möglichkeit zum persönlichen Gespräch (im Gehen redet es sich oft leichter), von der gemütlichen Einkehr oder was immer uns an diesem Tag begegnen mag. Die Touren finden immer montags statt – wir freuen uns auf Sie.

Mo, 05.10.20 **Jasberggrundweg von Otterfing auf den Jasberg nach Erlach und zurück nach Otterfing**
Gehzeit 3 Std, 12 km, Start S3 Bhf Otterfing

Mo, 02.11.20 **Amperwanderung von Olching nach Dachau mit Schloss- und Altstadtbesichtigung**
Gehzeit 3,5 Std, 14 km, Start S3 Bhf Olching

Mo, 07.12.20 **Freising-Weihestephan**
Gehzeit 3,5 Std, 14 km,
Start S1 Bhf Freising

Mo, 18.01.21 **Erdweg – Altomünster mit Besichtigung der romanischen Basilika St. Peter und Paul (Petersberg)**
Gehzeit 2,75 Std, 10 km,
Start S2 Bhf Erdweg

Mo, 08.02.21 **Egglburger See – Wanderung von Kirchseeon nach Ebersberg**
Gehzeit 3 Std, 12 km,
Start S4 Bhf Kirchseeon

Mo, 15.03.21 **Chiemgau-Wanderung zur Ratzinger Höhe**
Gehzeit 3 Std, 11 km,
Start wird bekannt gegeben

Mo, 12.04.21 **Ayinger Rundweg über Kleinhelferdorf und Kaltenbrunn**
Gehzeit 2,75 Std, 10 km, Start S7 Bhf Aying

Mo, 10.05.21 **Rund um Mariabrunn, Amperwanderung von Röhrmoos über Ampermoching nach Dachau**
Gehzeit 3,5 Std, 14 km,
Start S2 Bhf Röhrmoos

Mo, 07.06.21 **Pupplinger Au von Wolfratshausen nach Schäftlarn**
Gehzeit 3,5 Std, 13 km,
Start S7 Bhf Wolfratshausen

Mo, 05.07.21 **Kampenwand Panoramaweg und Abstieg über Steinlingsalmen**
Gehzeit Panoramaweg 1 Std,
Abstieg 2,5 Std, Start wird bekannt gegeben

Mo, 08.02.21 **Würmtalwanderung von Gauting über Leutstetten nach Starnberg**
Gehzeit 3,5 Std, 14 km, Start S6 Bhf Gauting

BEGLEITUNG Hedwig Geisberg, Seelsorgerin i.R.,
Gestalttherapeutin und
Burkhard Geisberg i.R.

Bitte melden Sie sich, wenn Sie gerne mit gehen möchten, um genaue Treffpunkte und Uhrzeiten zu erfahren und um ggf. die Mitnahme im PKW zu organisieren.

INFORMATION UND ANMELDUNG Hedwig Geisberg, Tel. 081 21 / 77 37 3 oder
hedwig-geisberg@t-online.de

Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor dem geplanten Termin. Absagen wegen schlechten Wetters sind möglich, ebenso kurzfristige Zieländerungen.

RÜCKBILDUNG LEERE WIEGE

RÜCKBILDUNGSKURS

„Guter Hoffnung sein“ wird die Zeit der Schwangerschaft auch manchmal genannt. Doch wenn diese Hoffnung zerstört wird, weil das Kind noch im Bauch, während oder kurz nach der Geburt stirbt, dann werden damit auch alle Träume und Vorstellungen zerstört, die sich die Eltern für eine gemeinsame Zukunft mit dem Kind in den schönsten Farben ausgemalt haben. Es spielt dabei keine Rolle, wie alt das Kind bereits war und durch welche Ursache es zu diesem schrecklichen Verlust kam. Die Frau ist durch die Schwangerschaft und die Geburt zur Mutter geworden. Diese neue Rolle wird von der Außenwelt leider oft nicht wahrgenommen und nicht selten wird der Tod am Lebensanfang noch mit einem Tabu belegt. Neben den seelischen Schmerzen kommt dazu, dass der Körper sich durch Schwangerschaft und Geburt verändert hat und Unterstützung bei der Rückbildung brauchen kann.

In diesem Kurs haben die Frauen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Betroffenen für ihre körperliche Rückbildung durch angeleitete Übungen, Körperwahrnehmung und Entspannung zu sorgen. Gleichzeitig gibt es genügend Raum für die Trauerbewältigung durch Gespräche, den Austausch mit den anderen Betroffenen sowie durch verschiedene Rituale und kreatives Gestalten. Wir wollen den Schmerz über den Verlust des Kindes nicht verdrängen, sondern der Erinnerung Raum geben und unseren Verlust so in unser Leben integrieren, dass wir daran wachsen können.

BEGLEITUNG

.....
Daniela Nuber-Fischer,
GfG®-Familienbegleiterin für Rückbildung /
Neufindung
.....

TERMINE

.....
Dienstagabend –
6 x 120 Minuten und ein persönliches
Vorgespräch nach Vereinbarung
.....

ORT

.....
Ebersberg, Hebammenpraxis
Glücksmomente, Paulhuberweg 4
.....

TERMIN- UND
KOSTENANFRAGE

.....
Daniela Nuber-Fischer, 0176 / 234 45 124
oder daniela_nuber@web.de
.....

GRUNDSEMINAR HOSPIZ

UMGANG MIT STERBEN, TOD UND TRAUER

Dieses Grundseminar bietet Raum für eine Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Trauer. Es steht grundsätzlich allen Interessierten offen. Außerdem ist das Seminar Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs, der zur ehrenamtlichen Mitarbeit in der Hospizarbeit qualifiziert.

Wir werden uns beschäftigen mit

- der eigenen Einstellung zu Krankheit, Sterben und Tod (Biographiearbeit),
- der Kommunikation mit Sterbenden,
- den Möglichkeiten der Hospiz- und Palliativbetreuung,
- der Trauer und der Möglichkeit des Trostes,
- der ehrenamtlichen Hospizarbeit im Landkreis Ebersberg.

Das Einführungsseminar setzt psychische Stabilität voraus. Teilnahme am gesamten Wochenende ist Voraussetzung. Wir arbeiten in Gruppen- und Einzelgesprächen und mit kreativen Medien.

Weitere Infos erhalten Sie direkt beim
[Christophorus Hospiz-Verein Ebersberg](#),
Pfarrer-Guggetzer-Str. 3, 85560 Ebersberg,
Tel. 080 92 / 25 69 85,
E-Mail: Hospizverein.Ebersberg@t-online.de

REFERENTINNEN

.....
Birgit Deppe-Opitz, Dipl.-Theologin,
Supervisorin, Integrative Gestalttherapie
(FPI), Koordinatorin des CHV Ebersberg
und Carola Laukat, Heilpädagogin,
Integrative Gestalttherapie (FPI)
.....

TERMINE

.....
Fr, 13.11.2020, 16.00 – 21.00 Uhr
+ Sa, 14.11.2020, 10.00 – 18.00 Uhr
+ So, 15.11.2020, 10.00 – 13.00 Uhr
.....

ORT

.....
Ebersberg, Haus der Familie,
Heinrich-Vogl-Str. 4
.....

KOSTEN

.....
60 Euro
.....

ANMELDUNG

.....
bis 08.11.2020, KBW: 080 92 / 850 79-0
oder www.kbw-ebersberg.de
.....

GRUPPENANGEBOTE

Nach dem Tod eines geliebten Menschen stehen wir oft alleine vor großen Herausforderungen und zum Schmerz über den Verlust kommen Gefühle wie Angst, Einsamkeit, Wut, Schuld und Hilflosigkeit hinzu. Wir tun uns schwer mit dem Alltag und verlieren leicht die Orientierung in dem Auf und Ab der Trauer.

Wie wir mit unseren Gefühlen, Eindrücken und Erinnerungen umgehen und wie wir unser Leben wieder sortieren können, sind Fragen, denen wir uns in Gruppen gemeinsam stellen wollen. Im gemeinsamen Austausch möchten wir Impulse und Anker für unser weiteres Leben finden und gemeinsam Perspektiven für das Leben mit der Trauer entwickeln.

Folgende Gruppen bieten wir ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen an:

- Gruppe für trauernde Erwachsene bei jeder Art von Trauer
- Gruppe für trauernde Kinder und Jugendliche

Fragen Sie bei Bedarf einfach nach. Wir helfen Ihnen, eine Gruppe zu finden und nennen Ihnen die nächsten Gruppentermine.

Wenden Sie sich bitte per E-Mail an post@trauerbegleitung-wammetsberger.de oder an nwtrauer@kbw-egersberg.de bzw. rufen Sie an unter Tel. 08092 / 850 79 - 0.

Folgende Gruppen existieren bereits:

Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.
St. Wolfgangs-Platz 9, 81669 München,
Tel. 089 / 480 88 990, www.ve-muenchen.de

- Gruppe für trauernde Eltern
- Gruppe für trauernde Geschwister bei Tod eines Geschwisterkindes
- Gruppe für trauernde, erwachsene Geschwister bei Tod eines Geschwisterteils

Nicolaidis YoungWings Stiftung
Ridlerstr. 31, 80339 München,
Tel. 089 / 248 83 78 - 0, www.nicolaidis-youngwings.de

- nach dem frühen Tod eines Elternteils:
Trauergruppen U9, U12, U18, U28, offene Angebote U28
- Angebote für Erwachsene:
Trauergruppe U50, Trauergruppe +/-30,
Männertreff, Verlust in der Schwangerschaft
- Onlineberatungsstelle für Kinder und Jugendliche von 12–21 Jahren, www.youngwings.de

DIE ARCHE Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.
Saarstr. 5, 80797 München,
Tel. 089 / 334 041, www.die-arche.de

- Trauergruppe für Menschen, die jemanden durch Suizid verloren haben

Johanniter-Zentrum für trauernde Kinder, Lacrima
Perlacher Str. 21, 81539 München,
Tel. 089 / 124 73 44 - 11, www.johanniter.de/lacrima

- Trauergruppen für Kinder von 6–12 Jahren
- Trauergruppen für Jugendliche von 13–18 Jahren
- Trauergruppen für junge Erwachsene von 18–27 Jahren

ALTERNATIVE TRAUERANGEBOTE

„MEIN HERZ ERKENNT DICH IMMER“

TRAUERANGEBOTE DES ZENTRUMS FÜR
AMBULANTE HOSPIZ- UND PALLIATIVVERSORGUNG
(ZAHPV) DER CARITAS IN UNTERFÖHRING

AHNENLICHTERFEST

Sie kennen vielleicht die chinesischen Kong-Ming-Laternen.
Wir möchten diese mit unseren Wünschen für die Verstorbenen
bestücken und in den Himmel aufsteigen lassen.

TERMIN **Mi, 30.09.2020, 17.00–19.00 Uhr**
Nur bei trockener Witterung!

SAMHAIN

Samhain ist im keltischen Jahreskreis das dritte Erntefest und
kennzeichnet den Anfang des keltischen Winterhalbjahres.
Der neue keltische Jahreskreis beginnt am 1. November.

TERMIN **Mi, 28.10.2020, 17.00–19.00 Uhr**
Nur bei trockener Witterung!

UND WENN SIE NICHT GESTORBEN SIND...

Verlust, Trauer und Hoffnung. Nur ein Märchen?
Mit Märchen wollen wir der Sache auf den Grund gehen.

TERMIN **Mi, 25.11.2020, 17.00–19.00 Uhr**

SEI MEIN LICHT AN DUNKLEN TAGEN

In der dunklen Jahreszeit wollen wir zusammenkommen, um
uns mit dem Geist der Vorweihnachtszeit zu beschäftigen.
Wer möchte, kann einen Lichtersterne für zu Hause basteln.

TERMIN **Mi, 16.12.2020, 17.00–19.00 Uhr**



GESTALTUNG Alexander Daxenberger

ORT Unterföhring, Zentrum für Ambulante
Hospiz- und Palliativversorgung,
Münchnerstr. 113

INFORMATION ZAHPV, Tel. 089 / 613 971 70 oder
www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de

HILFREICHE ADRESSEN

ERWACHSENE, KINDER UND JUGENDLICHE

Telefonseelsorge

Katholisch: 0800/111 02 22, Evangelisch: 0800/111 01 11

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Caritas-Zentrum Ebersberg

Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing, 080 92 / 232 41 - 30

Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising

Sieghartstraße 27, 85560 Ebersberg

080 92 / 222 18, www.eheberatung-oberbayern.de

Hedwig Geisberg

Seelsorgerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Christian-Bauer-Weg 8, 85464 Finsing

081 21 / 253 65 43, www.geisberg-psychotherapie.de

Daniela Nuber-Fischer

Beratung / Begleitung von Eltern von Sternenkindern

0176 / 234 45 124, E-Mail: daniela_nuber@web.de,

www.sternenkind-und-eltern.de

Andrea Scheller

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kreuzfeldweg 3, 85617 Aßling

080 92 / 232 64 08, www.scheller-psychotherapie.de

Christina Schweiger

Trauerbegleiterin und Hospizhelferin

Thomas-Mayr-Straße 4, 85569 Grafing

0171 / 430 93 90, christina-maria.schweiger@t-online.de

Sylvia Wammetsberger

Trauerbegleiterin M.I.T. (BVT) und Hospizhelferin

Trauerbegleitung für Kinder & Jugendliche

Bahnhofstr. 7, 85560 Ebersberg

080 92 / 863 51 40, www.trauerbegleitung-wammetsberger.de

SPEZIELL FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Lacrima, Zentrum für trauernde Kinder

089 / 124 73 44 - 11, www.johanniter.de/lacrima

Nicolaidis YoungWings Stiftung

Tel. 089 / 248 83 78 - 0, www.nicolaidis-youngwings.de

NETZWERKPARTNER

Caritas-Zentrum Ebersberg

Christophorus Hospizverein Ebersberg e.V.

Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising – Landkreisstelle Ebersberg

Evangelisches Bildungswerk Rosenheim-Ebersberg e.V.

Katholisches Kreisbildungswerk Ebersberg e.V.

Kreisklinik Ebersberg

Pfarreien im Dekanat Ebersberg

Einrichtungsverbund Steinhöring

Sozialpsychiatrische Dienste Ebersberg

Verwaiste Eltern u. trauernde Geschwister München e.V.

BILDNACHWEIS: Umschlag: Fotolia / vancav; S. 3, 4: Fotolia / Tanja; S. 10–11: istock / PeopleImages; S. 9, 12–13, 14, 21: pixabay

